



TEMA 3: ACTIVIDAD BIÓLOGICA DEL CUERPO



LOS PRINCIPIOS QUE REGULAN LA ACTIVIDAD DE NUESTRO CUERPO

Antes de hablar de enfermedades, es importante hablar del funcionamiento biológico del cuerpo. Así podremos entender cómo se vinculan las estructuras del cuerpo entre sí y cómo se ven afectadas por los posibles desequilibrios que pueden producirse en él.

En esta parte, por lo tanto, hablaremos del fuego interno o **Agni**, el principal actor del metabolismo, y también hablaremos de los productos de desecho del cuerpo, los tres **Malas**. Después veremos cuáles son los siete tejidos que forman el cuerpo humano, los siete **Dhatus**, y cómo se relacionan entre sí. Y finalmente, volveremos a los **Doshas**, los elementos que componen nuestra personalidad, de los cuales ya hemos hablado y exploraremos su papel en el funcionamiento biológico del organismo.

EL FUEGO INTERIOR: AGNI

Agni podría definirse como el **fuego biológico**. Determina el metabolismo porque cuanto más fuerte sea el fuego más poderoso será nuestro metabolismo. Tal vez lo recuerdes, el dosha que gobierna el metabolismo es **Pitta**. En efecto, este dosha es el único que está constituido por el elemento fundamental Fuego. Por lo tanto, no es sorprendente que sea el portador de esa energía de fuego llamada Agni.

Sin embargo, Agni no depende sólo de este dosha. De hecho, como ocurre en la naturaleza, no hay Fuego sin Aire. El Fuego necesita Aire para encenderse. Por lo tanto, Agni necesita **Vata**, el único dosha formado por el elemento fundamental Aire. Sin embargo,

Vata representa todo lo que se mueve en nuestro cuerpo bajo la acción del aire, por lo que Agni también juega un papel en los movimientos de nuestro cuerpo.

El Papel de Agni en el Cuerpo

En el estómago, Agni, portador de calor y acidez, estimula la digestión y degrada los alimentos en nutrientes que pueden ser asimilados por el cuerpo. **Agni es responsable de la nutrición de los diversos tejidos del cuerpo y también del mecanismo de respuesta inmune.** Para que ocurra esto, es fundamental que nuestra microbiota intestinal esté en un estado óptimo. Este fuego destruye los microorganismos, bacterias extrañas y toxinas en el estómago y los intestinos. También protege la flora natural.

Si el fuego digestivo es bueno obtendremos una buena digestión, esto hará que tengamos una sangre de calidad y la eliminación de heces será correcta. Recordemos que la digestión comienza antes de ingerir el alimento.

Debido a todas estas funciones, Agni garantiza nuestra longevidad. **Cuanto mejor funcione nuestro metabolismo y capacidad inmunitaria, más tiempo viviremos.** Pero también, mejor será nuestra calidad de vida. Un cuerpo y un cerebro bien protegido y alimentado nos proporcionan una mejor salud, percepción, comprensión... En resumen, un Agni eficaz es garantía de un funcionamiento óptimo de nuestro cuerpo, pero ¿cómo puede verse dañado?

Las Disfunciones de Agni

Agni puede verse afectado por un desequilibrio en los doshas (las facetas de nuestra personalidad). Por lo tanto, al afectar a Agni,

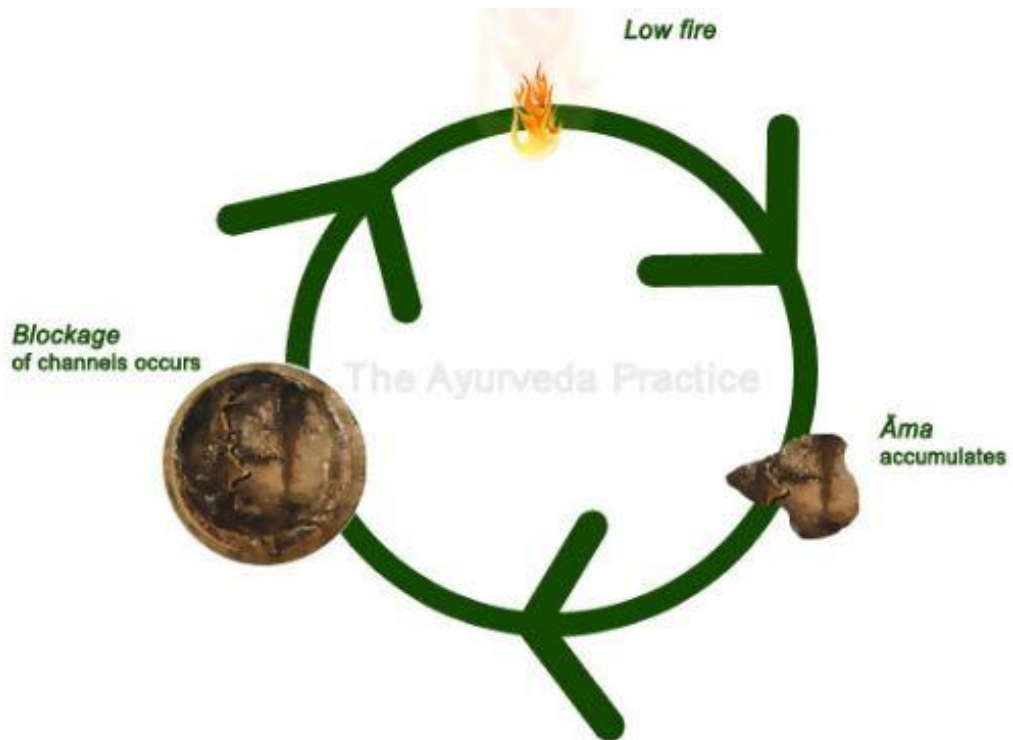
este desequilibrio debilitará nuestro metabolismo y sistema inmunológico. Como resultado, no será posible la degradación adecuada de los alimentos en nutrientes y algunos componentes alimentarios no digeridos se acumularán en el intestino grueso, formando una sustancia pegajosa y altamente olorosa: **Amas**.

Etimológicamente, este término proviene de “**A**”: **cerrado y “Ma”**: **toxemia** ; por lo tanto, es una sustancia que puede originar toxicidad si nuestros hábitos alimentarios hacen que se produzca con frecuencia.

También podemos generar Ama si nuestra actitud mental no es la adecuada, no aceptamos la situación que nos toca vivir, no nos adaptamos, estamos en constante lucha con todo lo que nos rodea, cuando la actitud ante la vida es negativa el producto de nuestra digestión puede transformarse en Ama. Cuantas personas que priorizan su trabajo o sus estudios (no dedican tiempo a comer o comen un simple bocadillo) al cabo del tiempo acaban con una enfermedad. Por un día (ej: una celebración) que se produzca Ama no se va a generar problema, lo malo es una conducta prolongada en el tiempo.

Una buena digestión (para evitar que se produzca Ama) debe comenzar con una buena masticación, si ensalivamos el alimento muy bien conseguimos que llegue al estómago más degradado y se más fácil la digestión.

De hecho, esta sustancia **Amas bloqueará los intestinos, capilares y vasos sanguíneos, dificultando ciertos procesos corporales y causando cambios químicos**. Creará toxinas que circularán en el cuerpo acumulándose en las partes más débiles. En ayurveda, se considera que **la raíz de cualquier enfermedad es Amas**. Esta sustancia puede desarrollarse debido a muchos factores, como el consumo de alimentos incompatibles con nuestra constitución doshica. Agni se verá afectado por las toxinas generadas por Amas o por la ingesta de estos alimentos que son difíciles de digerir.



Fuego o *Agni* débil
Amas se acumula
 Se producen obstrucciones

Como ya hemos visto, el cuerpo y la mente están vinculados en el ayurveda. Y esto también es cierto para la creación de Amas. Se cree que estas toxinas también pueden ser creadas por factores emocionales.

Más precisamente, se cree que **todas las emociones reprimidas causan daño al cuerpo porque esta represión impide un movimiento mente/cuerpo y, por lo tanto, desequilibra Vata, que como hemos visto está relacionado con Agni.**

Se producen bloqueos a todos los niveles, no hay una distribución correcta de nutrientes, se puede producir un estado de malnutrición. Este desequilibrio afecta a nuestro sistema inmunológico y al metabolismo, que se debilitará, conduciéndonos a la enfermedad.

Sin embargo, cuando existe equilibrio y todo va bien, Amas no tiene tiempo para formarse porque los residuos son eliminados por medios naturales. Veamos cómo se eliminan los tres Malas o tres productos de desecho del cuerpo.

Los Tres Malas

Nuestro cuerpo excreta tres productos, tres tipos diferentes de residuos. Estos, a pesar de su traducción poco acertada de “desperdicios”, juegan un papel importante en el organismo. Son necesarios para su funcionamiento e indican nuestro estado de salud.

Estos tres productos consisten en un material sólido: las heces, y dos materiales líquidos: la orina y el sudor.

- LAS HECES – PURISHA

La orina y las heces provienen del intestino grueso, donde se produce la asimilación, absorción y selección de diferentes nutrientes. Los residuos sólidos producidos se transportan al recto en forma de heces para su eliminación.

Sin embargo, las heces son esenciales para el buen funcionamiento de los intestinos, ya que les ayudan a mantener su tono y forma. En cierto modo, evitan su colapso. Por eso es más fácil vivir o sobrevivir con estreñimiento que con diarrea. Esta incluso puede ser mortal si dura demasiado tiempo (una diarrea no tratada a tiempo es causa de mortalidad por deshidratación en muchos países del tercer mundo), mientras que el estreñimiento puede mantenerse durante un período de tiempo mucho más largo, a veces años.

No queremos decir que un estreñimiento prolongado sea bueno, si una digestión se hace bien, el proceso de eliminación de heces puede producirse a las 24-48h, el patrón defecatorio ideal no existe, cada persona tendrá el suyo propio, eso no significa que la persona

esté desequilibrada. Si es importante eliminar heces con regularidad porque mientras el intestino grueso esté reteniendo heces por mucho tiempo esta toxemia llegará hasta el hígado, y éste tendrá que depurar todas estas toxinas que le llegan. El estreñimiento prolongado por muchos años puede favorecer la aparición de pequeños pólipos en el intestino grueso, y es un factor de riesgo para el cáncer de colon.

- LA ORINA – MUTRA

La parte líquida restante se reabsorbe y se transporta a los riñones para su filtración, los riñones también filtran sangre procedente de los capilares glomerulares (riñón) y los residuos se transportan en forma de orina a la vejiga. Este Mala es esencial para mantener el volumen sanguíneo y una buena presión arterial.

Por lo tanto, es importante asegurar la producción correcta. Para hacer esto, debemos tener una buena hidratación, una dieta saludable y un excelente estado físico y mental. Un exceso de alimentos ricos en sal pudiera hacer que el elemento agua estuviera en exceso en nuestro organismo llegando a causar algún desequilibrio.

Una ingesta excesiva de líquidos (sobre todo agua en exceso) podría llegar a generar desequilibrios, pudiendo eliminarse minerales que son importantes para el buen funcionamiento y equilibrio.

- EL SUDOR – SWEDA

El último Mala, el sudor, mantiene nuestra piel sana y ayuda a regular la temperatura corporal. Es importante que este Mala esté en equilibrio. De hecho, la sudoración excesiva reduce la temperatura corporal, puede provocar infecciones cutáneas y deshidratación.

Si este Mala se produce en cantidades demasiado pequeñas, la piel se debilitará, se volverá áspera y carecerá de tono y elasticidad. Una alimentación rica en carne y derivados (embutidos, chacinas), hará que nuestro sudor tenga un olor más fuerte que si tenemos una alimentación con otro tipo de alimentos más sattvicos (vegetales, frutas, cereales, etc), mientras más difícil sea de descomponer el alimento más toxemia va a generar.

Sudar es bueno porque hace que eliminemos toxemia que se ha quedado retenida después de que nuestras células realicen sus procesos fisiológicos, pero podemos controlar el olor de nuestro sudor en función de los alimentos que ingerimos.

No tapemos las glándulas sudoríparas con cosméticos y desodorantes, si lo hacemos estamos impidiendo que salga toxemia.

LOS CUATRO TIPOS DIGESTIVOS AYURVÉDICOS

1. Digestión irregular (VISHAM AGNI)

El término "Agni" significa "Capacidad digestiva". La persona con el tipo digestivo Visham Agni es impredecible sobre su salud digestiva. Hay momentos en los que se siente completamente satisfecho después de una comida y no tiene problemas digestivos. También hay ocasiones en las que, después de comer, se siente tan hinchado que le resulta difícil concentrarse en sus tareas. Por este motivo tienen que saber elegir bien los alimentos

Este tipo de sistema digestivo está asociado con Vata o viento dosha. La imprevisibilidad del elemento viento afecta este sistema digestivo. Visham Agni es propenso a experimentar hinchazón, gases y estreñimiento. Sin embargo, también hay momentos en los que los movimientos son flojos. Ej: si vata dosha toma para cenar un batido de piña +rúcula+canónigos no hará una buena digestión, estará tomando alimentos fríos y este tipo de hojas tienen aire y éter en su composición, lo cual estará agravando vata dosha. Mejor le vendrá una sopa caliente.

Si crees que tienes este tipo de sistema digestivo, una dieta pacificadora Vata funcionará mejor para ti. Se recomienda utilizar alimentos calientes y cultivados en tierra. Estos alimentos incluyen tubérculos y fuentes saludables de grasas. Se deben evitar los alimentos fríos y crudos, como ensaladas y batidos.

2. Digestión aguda (TIKSHNA AGNI)

Con este tipo de sistema digestivo, el fuego digestivo arde muy intensamente. Es posible que el proceso digestivo se acelere después de cada comida. Esto puede ocurrir después de comer cebollas, diversas especias y ajo.

Este tipo de sistema digestivo es demasiado fuerte, tan fuerte que tiene tendencia a excretar cantidades excesivas de ácido estomacal. A su vez, la persona corre el riesgo de padecer acidez, úlcera e hiperacidez, úlceras gastroduodenales o problemas de reflujo gastroesofágico. Es cuando la persona va a recurrir a antiácidos, bicarbonato de sodio o sales de fruta.

Un sistema digestivo agudo está asociado con Pitta, que es un dosha de fuego. Esto aumenta la tendencia a la irritación si no come a tiempo. Además de la acidez estomacal y la hiperacidez, es más probable que tenga heces blandas.

Para equilibrar este y cualquier otro efecto negativo de un exceso de Pitta es mejor seguir una dieta adecuada a Pitta. Consumir más alimentos que tengan propiedades hidratantes y refrescantes. Los ejemplos perfectos son las frutas jugosas, las verduras de hoja verde y las hierbas limpiadoras del tracto digestivo. Evitar comer alimentos con sabor picante. Comer ajo, cebolla y pimienta de cayena con moderación, ya que esto solo encenderá el fuego digestivo interno.

3. Digestión lenta (MANDA AGNI)

Este sistema digestivo es generalmente lento. Después de comer, se sentirá lleno incluso después de seis horas o más. ¿Significa esto que tiene un peso saludable, ya que no es propenso a comer con frecuencia? La verdad es que no. Las personas con este tipo de sistema digestivo tienen más peso del que les gustaría, su metabo-

lismo lo absorbe todo. Siguen ganando peso, aunque no comen mucho. Después de comer una comida abundante, puede sentirse somnoliento y luego quedarse dormido.

Este tipo de sistema digestivo está asociado con cantidades excesivas de Kapha, que es un dosha de agua. Te sientes pesado y denso. Las personas con un sistema digestivo lento tienen más probabilidades de tener heces pegajosas (por el exceso de mucosidad generada) y falta de apetito.

Lo mejor es seguirían dieta apropiada para Kapha si tienes este tipo de sistema digestivo. Comer verduras sin almidón que se cuezan al vapor y agregar diferentes tipos de especias. Mantenerse alejado del azúcar, los alimentos fritos y los productos lácteos, el exceso de lácteos sólo va a generar mucosidad en pulmón, son propensos a padecer patologías pulmonares. Como aquí se tiene una digestión lenta, evitar comer grandes cantidades de proteínas. Los alimentos secantes son buenos para kapha dosha, ej: un pan tipo cracker a base de cereales integrales puede ser una buena opción.

4. Digestión equilibrada (SAMA AGNI)

Tener este tipo de digestión significa que no tienes problemas digestivos. Puede comer sus comidas sin tener que preocuparse por la hinchazón, los gases o la hiperacidez más adelante.

Regularmente tienes una o dos deposiciones en un día. No experimentas estreñimiento ni deposiciones blandas. Las personas con este tipo de sistema digestivo tienen ojos brillantes, piel radiante y enérgica.

Mantén este tipo de salud digestiva siguiendo la dieta adecuada recomendada para cada temporada. En el verano, consume alimentos Pitta, más frescos. Si es invierno y primavera, come alimentos

Kapha más densos y pesados.. Si es temporada de otoño, conserva alimentos que sean buenos para Vata dosha.

Para tener una digestión equilibrada hay que tener en cuenta el dosha de la persona, la estación del año, la temperatura de la zona, el entorno en general, y una salud mental óptima. Un estado de equilibrio holístico.

Optimiza tu sistema digestivo con estas especias

La dieta ayurvédica enfatiza la inclusión de especias. Cuáles usar y cómo usar generosamente o con moderación en tu dieta dependerá de tu tipo digestivo.

Algunas especias se usan comúnmente en Ayurveda para mejorar la salud digestiva de todos los doshas. Son **comino, hinojo, jengibre, cardamomo y cilantro**. El hábito de masticar estas especias después de una comida se ha inculcado profundamente en la cultura india. Si vas a la India, a menudo verás cuencos de semillas de hinojo fuera de un restaurante indio. Animan a sus clientes a masticar algunas de estas semillas de hinojo después de comer o antes de salir del restaurante. En occidente estamos más acostumbrados a usarlas en la cocción (comino en las legumbres para eliminar los gases).

Varios estudios ya han demostrado los beneficios de estas cinco especias. Algunos de estos beneficios son:

- Actividad mejorada de la enzima pancreática
- Evitan la hinchazón y los gases
- Mejor metabolismo de grasas y azúcares
- Actúan como captadores de radicales libres, antioxidantes
- Ayudan a mantener un peso saludable
- Promueven una mejor salud intestinal
- Promueven una eliminación de residuos más rápida.

- Jengibre es un potente antiinflamatorio a nivel sistémico

Los estudios también muestran que estas cinco especias hacen maravillas al tratar la causa subyacente de los problemas digestivos. Estas especias también han demostrado ser efectivas simplemente para estimular la capacidad del cuerpo para digerir. Ellas mejoran el metabolismo de la grasa y el azúcar, el aumento de la producción de ácidos biliares.

El mismo grupo de especias también mejora el flujo de enzimas pancreáticas. Estas especias contienen propiedades activas que trabajan en armonía con la inteligencia digestiva natural del cuerpo.

Esto ayuda a mejorar la función digestiva al crear un ambiente propicio para el crecimiento de bacterias buenas y, al mismo tiempo, aumenta la función intestinal. Se sabe que el jengibre, en particular, aumenta la población de microbios buenos en nuestro intestino.

Tratemos de mejorar nuestro proceso digestivo desde el acto de la masticación e ingestión del alimento, de esta manera todo el proceso digestivo será más eficaz, así no hay que recurrir a laxantes (que no benefician nada a la microbiota intestinal ni a los intestinos)

LOS 7 TEJIDOS DEL CUERPO: LOS 7 DHATUS

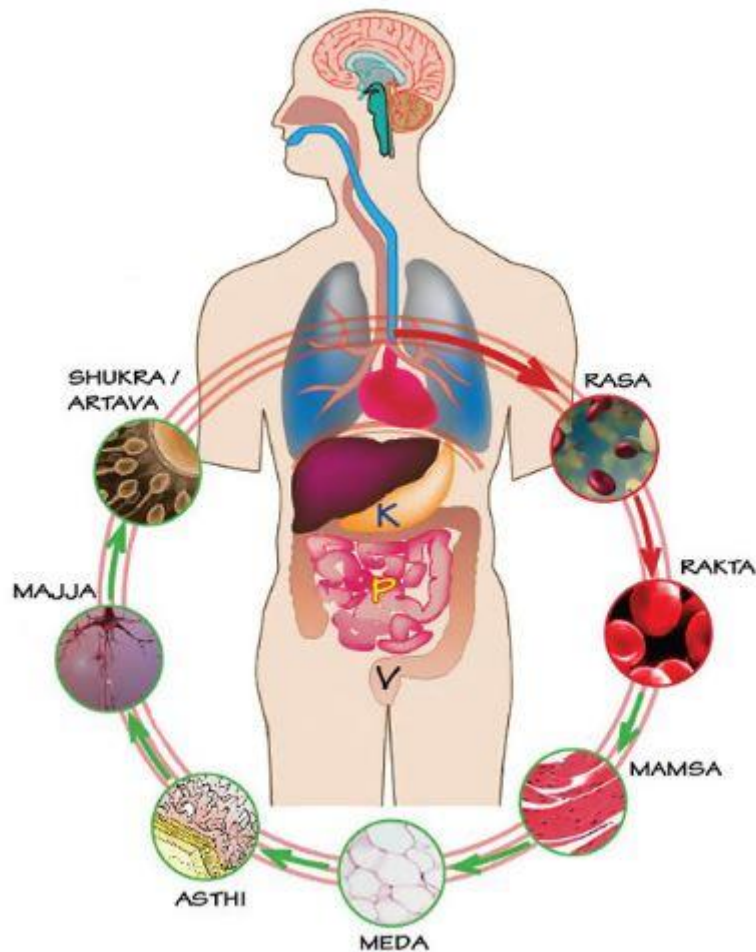
Ahora veremos de qué está hecho nuestro cuerpo y qué lo agrupa en un todo integrado y coherente. Esto se hace gracias a siete tejidos diferentes, los siete dhatus.

En efecto, estos tejidos (o dhatus) son responsables de toda la estructura del cuerpo, regulan el funcionamiento de los órganos, sistemas nerviosos, respiratorios y otros elementos vitales del cuerpo.

Pero antes de entrar en más detalles sobre cómo funcionan, veamos qué cuales son estos tejidos. La Medicina Ayurvédica nos dice que un tejido tiene su base en el tejido anterior.

- **El plasma (Rasa)** es el primero de los dhatus porque permite que los nutrientes provenientes de la digestión de los alimentos circulen por todo el cuerpo. Por lo tanto, es esencial para el funcionamiento y desarrollo de todos los siguientes dhatus. Los desechos de este tejido forman mucosas. El plasma es la sangre desprovista de glóbulos rojos y glóbulos blancos, tiene plaquetas, proteínas plasmáticas y sales minerales.
- **La sangre (Rakta)**, transporta oxígeno a los diferentes tejidos y órganos: por tanto, permite vivir. La sangre está formada por los elementos que forman rasa dhatu más los glóbulos rojos y glóbulos blancos, los glóbulos rojos contienen moléculas de hemoglobina que son las que transportan el O₂ necesario para la nutrición celular y a la inversa transportan el CO₂ desde los tejidos hasta los pulmones. La sustancia de desecho es la bilis.

- **Los músculos (Mamsa)**, que cubren todos los órganos vitales y no vitales, permiten su movimiento, su acción, su buen funcionamiento, así como la fuerza física y el vigor del cuerpo. Sus productos de desecho son todas las sustancias procedentes de los orificios corporales (cerumen, secreción nasal, smegma...).
- **La grasa corporal (Medas)** proporciona hidratación tisular y lubricación de las articulaciones. Sus desechos forman el sudor.
- **Los huesos (Asthi)** proporcionan estructura y soporte a todo nuestro cuerpo. Importante mantener y cuidar el tejido óseo. El deshecho de este dhatu son los pelos, la barba y las uñas.
- **Los nervios y la médula (Majja)** transportan los impulsos nerviosos motores y sensoriales. Está formado por la médula espinal y todas sus ramificaciones nerviosas. Su deshecho son las lágrimas.
- **Los tejidos reproductivos (Shukra y Artav)**, son todos los ingredientes o tejidos necesarios para la reproducción. Este dhatu es el único que no tiene residuos asociados. El tejido reproductivo es el último, si los anteriores tejidos no están bien, el tejido reproductivo no estará bien y no se producirá la concepción. ¿Porque hay tantos problemas de fertilidad hoy día? Dejo esta pregunta para reflexionar



Relación entre los 7 Dhatus

La comida digerida, bajo el efecto de Agni, se transformará en los nutrientes de los dhatus. Entonces, estos nutrientes pasarán de un dhatu a otro respetando un cierto orden. Después pasarán del plasma a la sangre, a continuación a los músculos y así sucesivamente. Este fenómeno es interesante porque los nutrientes que llegan a la grasa, por ejemplo, sólo pueden ser utilizados si han pasado a través de los tres tejidos anteriores.

Así, cada dhatu absorbe y asimila los nutrientes que necesita para su propio funcionamiento y luego absorbe o rechaza los que no le son útiles.

De hecho, los nutrientes deben pasar por las tres acciones siguientes para ser utilizados por “su” dhatu:

- **Irrigación:** es decir, difusión de estos nutrientes a todos los dhatus a través del plasma. El nutriente atraviesa la membrana celular y llega al resto de los componentes de la célula.
- **Selección:** cada dhatu extrae sólo los nutrientes que necesita para funcionar y/o crecer.
- **Transformación:** cuando las sustancias nutritivas pasan a través de un dhatu, producen alimento para el siguiente dhatu.

Los dhatus están relacionados con los doshas, esas instancias que componen y determinan nuestro tipo de personalidad física y psíquica, así como lo que es beneficioso o perjudicial para nosotros, y los hábitos de vida que debemos desarrollar para lograr una salud perfecta. Al estar relacionados con los doshas, se ven afectados en caso de desequilibrio de estos últimos y se vuelven defectuosos. Así es como aparecen las enfermedades en el cuerpo.

La buena salud depende directamente del buen estado de los dhatus, garantizado por un equilibrio entre los doshas, un equilibrio entre el estilo de vida y los hábitos alimenticios.

LAS TRES FUERZAS VITALES: OJAS, PRANA, TEJAS

En la tradición ayurvédica, la **energía sutil dentro del cuerpo es fluida y dinámica**. Los bloqueos dentro de los canales de energía y los centros de energía pueden contribuir a la mala salud, dando lugar a una variedad de dolencias y síntomas.

Identificar y sintonizar con tu energía sutil y trabajar con el cuerpo a través de posturas de yoga, dieta y actividad puede llevarlo a uno a un estado óptimo de salud. Aquí exploramos **prana, tejas y ojas** en su relación con la vitalidad, la energía y la salud radiante.

Entonces, **¿cómo podemos aprovechar esta energía vital?** El primer paso es comprender que prana, tejas y ojas ya están presentes dentro de nosotros, en nuestro cuerpo físico y sutil. Ejercicios, técnicas y prácticas adecuadas que funcionan en el cuerpo físico y corresponden a los cuerpos no físicos donde se encuentran los centros de energía sutil.

Sentarse en la postura del loto ayuda a equilibrar prana, ojas, tejas y ayuda a abrir el chakra del corazón. Ser honestos con nuestros sentimientos y emociones también construye prana, ojas y tejas.

“Estas tres fuerzas (ojas, tejas y prana) están interrelacionadas. Prana y tejas tienen sus raíces en ojas y pueden considerarse como aspectos de ojas. Tejas es la energía de calor y luz de las ojas que tiene una calidad aceitosa y, como el ghee, puede sostener una llama. Prana es la energía y la fuerza que proviene de ojas después de que se ha encendido en tejas. Ojas propiamente dicho es el potencial, la resistencia de la mente y el sistema nervioso para sostener tejas y prana. Ojas tiene la capacidad de convertirse en tejas (calor), que tiene la capacidad de convertirse en prana (electricidad)”. – Yoga y Ayurveda, David Frawley.

Antes de abordar las 3 fuerzas vitales, necesitamos hablar brevemente sobre el Aura. El aura es el nombre dado a un sutil halo de luz que rodea a todos los seres vivos. Se habla de este fenómeno en varias religiones, filosofías, en todas las épocas y en todo el mundo. Es como una capa externa que nos rodea y nos protege de agentes externos, todo ser vivo tenemos aura.

En Ayurveda, se cree que el aura estaría ligada a los canales (Nadis) del sistema pránico y a los Chakras, que pronto estudiaremos. Por ahora, necesitamos entender que este aura tiene diferentes formas, intensidades y colores y nos da información sobre la personalidad, la salud y el estado de ánimo del ser al que pertenece.

El aura desempeña un papel importante en nuestra salud y nos protege de la negatividad del mundo que nos rodea. Sólo unas pocas personas saben cómo percibirlo tras varios años de entrenamiento, práctica y una sensibilidad extrema.

OJAS

Ojas controla la capacidad de nuestro cuerpo para defenderse de las agresiones externas, tanto físicas como psicológicas. Ojas es la base de nuestro sistema inmunológico, permite tener una buena salud y nos da fuerza y vigor. Por lo tanto, si esta fuerza disminuye, nuestro sistema inmunológico se debilitará y enfermaremos más fácilmente.

En el nivel psíquico, esta fuerza vital sería el fundamento de nuestra aura. Sin embargo, uno de los papeles del aura es precisamente ser nuestra primera línea de defensa contra el mundo exterior, funciona como una barrera que nos protege de la negatividad proyectada sobre nosotros, consciente o inconscientemente, por el mundo exterior.

Por eso, cuando Ojas es poderoso en nosotros, fortalece nuestro “Ahamkara”, es decir, nuestra integridad, nuestra identidad. Y cuanto más sólida sea esta identidad, menos dejará que se forme Amas, la energía tóxica.

Ojas es la esencia sutil responsable de la vida, la salud radiante, la inmunidad fuerte, el vigor, la longevidad y el bienestar general. **El corazón es el órgano físico de ojas.** Desde el corazón, diez vasos sanguíneos (**mahaphala**) llevan ojas al resto del cuerpo.

Ojas se ve afectado no solo por los alimentos que ingerimos y la digestión saludable, sino también por las impresiones sensoriales que recibimos. Por lo tanto, es importante proteger la salud física y emocional del corazón.

Ojas también forma el material básico de los **cinco órganos de los sentidos, ligamentos y fluidos lubricantes dentro del cuerpo.** La esencia sutil que se extrae de la digestión adecuada y el metabolismo eficiente de los alimentos nutre los tejidos corporales de sangre, plasma y linfa, músculo, grasa, huesos, médula ósea y fluidos reproductivos.

La digestión incorrecta conduce a la producción de ama o toxinas en el cuerpo. La acumulación de ama / toxinas en los tejidos corporales es lo que conduce a la enfermedad.

Ojas se ve disminuido por comer poco, comer en exceso, comer cuando los alimentos anteriores aún no han sido digeridos, consumo de alimentos de mala calidad que resulta en el bloqueo de los canales, consumo de alimentos rancios, alimentos enlatados, alimentos fermentados (queso, carne), dieta irregular, ejercicio excesivo, ayuno, **estrés emocional negativo** (ansiedad, ira, tristeza, dolor, odio, celos, resentimiento, miedo y dolor), consumo de alcohol, tabaquismo, falta de sueño, secreción excesiva de moco, sangre, semen y otras excretas, con edad y daño por otros organismos, exposición indebida al viento y al sol, actividad sexual excesiva.

Una persona con **ojas débil** parecerá tímida, débil, ansiosa, deprimida y preocupada. Tendrán cutis pobre, poco apetito (o comedores emocionales), se sentirán lentos, fatigados y pueden sufrir trastornos de los órganos de los sentidos.

Esta fuerza está estrechamente relacionada con el dosha Kapha (uno de los tres componentes principales de nuestra personalidad). Y debido a este vínculo, si Kapha está en desequilibrio, la fuerza vital Ojas será desplazada y por lo tanto, ya no podrá desempeñar su papel habitual. Entonces veremos aparecer trastornos en el dosha Kapha, como diabetes, aumento de los niveles de colesterol, entumecimiento en las extremidades o fragilidad de los huesos y las articulaciones.

Por otro lado, **si se reduce Ojas, los trastornos que aparecerán serán a nivel de Vata**. El individuo estará sujeto a sentimientos de miedo, debilidad, sus sentidos estarán adormecidos, también podrá sufrir pérdidas de conciencia, y llegar hasta la muerte. De hecho, **cuando Ojas disminuye aparece Amas**. Ya hemos visto anteriormente que Amas es una sustancia cercana al veneno, es perfecto para el desarrollo de toxinas, bacterias, virus y células cancerígenas. Debido a la presencia de Amas, Ojas se debilita y aumenta el desequilibrio interno. Esto sucede a nivel físico, pero también a nivel psicológico.

Por lo tanto, una disminución de nuestra fuerza vital Ojas dañará nuestra aura. Sin embargo, si ésta se debilita, seremos cada vez más permeables a la negatividad ambiental, al miedo, a la duda, a la ansiedad, etc. E inevitablemente, al ser alimentados por la negatividad, la desarrollaremos en nosotros mismos. De hecho, podríamos ilustrar la interacción entre Ojas y Amas como el agua y el aire en un vaso. Un vaso vacío está, al fin y al cabo, lleno de aire. Pero si se vierte agua en este caso, se reduce la cantidad de aire que contiene. Tan pronto como se bebe, desaparece una parte del agua en el vaso y se reemplaza inmediatamente por aire. De la misma manera, cuando Ojas disminuye, Amas aumenta en nosotros. Y si se refuerza Ojas, entonces Amas disminuye.

Cuando Ojas es poderoso, entonces la fuerza vital Tejas (hablaremos de ella con más detalle más adelante) es capaz de asegurar una digestión efectiva y una buena asimilación, tanto física como psicológica. Nuestras emociones y alimentos serán manejados de la manera más eficiente y relajada posible, asegurando un estado de ánimo sereno y un funcionamiento biológico ideal. Cuando Ojas está equilibrado garantiza un estado físico y psicológico muy satisfactorio, nuestra salud es excelente y nuestras emociones muy positivas.

Todos los tratamientos ayurvédicos están diseñados para aumentar Ojas en el organismo. Los factores que pueden aumentar Ojas y que, por lo tanto, deben estar presentes en la vida diaria son:

- **Nivel de conciencia:** el principal factor que determina la producción de Ojas de una persona es su estado de conciencia. Cuanto más se despierte el “yo interior”, más Ojas se producirá espontáneamente. Lograr la felicidad y la paz es, por tanto, la mejor manera de producir Ojas
- **Buena digestión y dieta equilibrada:** el asesoramiento dietético ayurvédico tiene como objetivo aumentar la producción de Ojas, ya que Ojas es visto como el producto final de una digestión perfecta y un buen metabolismo
- **Emociones y sentimientos positivos:** amor, alegría, afecto... este tipo de sentimientos aumenta Ojas y, por lo tanto, confiere una mejor inmunidad. Esto refuerza la conexión entre el cuerpo y la mente que hemos tratado a lo largo de este módulo
- **Panchakarma o terapia de purificación ayurvédica:** elimina las impurezas del cuerpo y fortalece la capacidad de las células para recibir Ojas y regenerar el cuerpo

- **Rasayanas o terapia de plantas:** también ayudan a producir más Ojas en el cuerpo.

Por otro lado, aquí están los factores que reducen Ojas y que deben ser evitados:

- **Emociones negativas:** sentimientos negativos como la ira, la violencia, el lenguaje hiriente u odioso, la vanidad, la calumnia, el egoísmo, la deshonestidad o la avaricia... son factores que reducen en gran medida la producción de Ojas.
- **Estrés:** la sensación de estar siempre apurado, la sensación de querer conseguir unos objetivos no posibles.
- **Ejercicio físico excesivo:** la cantidad adecuada de ejercicio físico varía de un paciente a otro. La sensación de debilidad que un paciente puede sentir cuando hace demasiado ejercicio es una manifestación de la reducción de Ojas.
- **Ayuno:** el ayuno moderado se puede proponer a los pacientes, pero sólo de forma muy ocasional y en situaciones que siempre estén supervisadas por médicos y terapeutas de ayurveda. Por otro lado, ayunar demasiado tiempo o con demasiada regularidad puede debilitar considerablemente el cuerpo eliminando tejidos y reduciendo Ojas, cuya función es nutrirlos.
- **Dietas demasiado ligeras:** las dietas que no proporcionan suficiente comida, calorías, ni nutrientes, debilitarán el cuerpo y reducirán drásticamente Ojas. Lo mismo ocurre en situaciones extremas como la anorexia.
- **Otros factores:** por ejemplo, sobreexposición al viento o al sol; permanecer despierto hasta altas horas de la noche; pérdida significativa de fluidos corporales; actividad sexual

excesiva; lesiones o traumatismo en el cuerpo; bebidas alcohólicas.

Por lo tanto, debemos averiguar qué es lo mejor para nosotros en términos de estilo de vida, hábitos alimenticios, etc. También necesitamos encontrar una cierta armonía, una paz interior. Y para ello, conocemos una forma sencilla, gratuita, eficaz y accesible: la meditación. Pero hablaremos de ella más extensamente en un módulo posterior. Conociendo los factores que disminuyen ojas en nosotros podremos actuar para modificarlos y así tener una más larga vida y de mayor calidad.

PRANA

Esta fuerza vital está formada por los elementos fundamentales: Aire y Éter. Es esencial para encender el fuego Agni y, por lo tanto, la fuerza vital Tejas. Si conoces algo la medicina china, Prana sería el equivalente al Chi. Es nuestra principal fuerza vital que entra en nosotros en el momento de la concepción y nos deja en el momento de la muerte. Su función es garantizar la coherencia del cuerpo, mente y espíritu. Para ilustrar esto, se podría decir que si el cuerpo, la mente y el espíritu de una persona son las perlas del mismo collar, entonces Prana es el hilo que sostiene y une estas perlas.

El Ayurveda considera que la zona de Prana está en la cabeza. Así pues, esta fuerza es responsable de nuestros pensamientos, memoria, emociones e instintos, aquellos que tan a menudo descuidamos al llegar a la edad adulta, pero que nos fueron impuestos cuando éramos niños. Prana es la energía que está presente siempre en nosotros, desde que comenzamos a vivir.

Desafortunadamente, de adultos, ya no sabemos escuchar o seguir nuestros instintos. No solemos oírlos o los ignoramos, poniendo nuestras prioridades en el respeto a las normas sociales. El Ayurveda nos enseña a reconectarnos con nuestros instintos.

Prana también garantiza nuestra respiración y la buena oxigenación de nuestros tejidos. Controla el funcionamiento fisiológico adecuado del corazón y entra en la sangre permitiendo que se oxigene. También gobierna todas las transmisiones nerviosas de nuestro cuerpo.

Prana es la fuerza vital en todos nosotros y en cualquier ser vivo. Es el elemento sutil vata o aire, y es responsable de la vida. Practicamos pranayama, o ejercicios de respiración, para aprovechar esta energía dentro de nuestros cuerpos. Aunque se identifica con la respiración, el prana también es responsable de los procesos de circulación, digestión y excreción. **El prana se encuentra en todos los chakras** (centros de energía), principalmente el chakra del corazón (deseos, egoísmo) y el chakra raíz (eliminación). Hay en total diez tipos principales de prana:

- Prana: chakra del corazón, respiración y circulación
- Apana: chakra de la raíz, eliminación
- Samana: chakra del plexo solar, digestión
- Udana: chakra de la garganta, sonido
- Vyana: chakra sacro, movimiento y circulación
- Naga: eructos
- Kurma: apertura los ojos
- Krikara: sed y hambre
- Devadatta: bostezos
- Dhananjay: hipo

¿CÓMO RECARGAR PRANA?

Esta fuerza vital es aportada por el aire que respiramos, así como por los alimentos que consumimos. Sin embargo, no todos los nutrientes pueden recargar Prana. Tan solo los que se asimilan en el colon. Según las investigaciones científicas, solo un tipo de nutriente es asimilado a este nivel: los ácidos grasos volátiles.

Estos ácidos grasos son el producto de la fermentación microbiana de las fibras que ingerimos. Es decir, si la cantidad de fibra consumida aumenta, nuestro intestino comenzará a producir más de estos ácidos grasos volátiles (ácidos grasos de cadena corta) y fortalecerá nuestro prana. Una vez más, el exceso siempre es malo: demasiados de estos ácidos pueden causar enfermedades neurológicas, muy importante no ingerir en exceso alimentos proteicos de origen animal porque se produciría un exceso de flora putrefactiva que se convertiría en Ama y podría ser la base de bloqueos y de futuras enfermedades.

Como siempre, todo es cuestión de equilibrio. La cantidad de Prana que podemos absorber dependerá de la salud de nuestros pulmones y colon. La señal de que Prana está en equilibrio es la vitalidad, la alegría de vivir al máximo.

El prana se puede mejorar con trabajo respiratorio. Realizar pranayamas conduce a una salud óptima del cuerpo y la mente. Se deben realizar algunos ejercicios sencillos de pranayama a diario.

TEJAS

Como vimos en el Módulo 1, el ayurveda considera al ser humano como un todo compuesto por tres instancias: cuerpo, mente y espíritu. Estas tres instancias funcionan juntas como un todo integrado y coherente, se influyen mutuamente, se comunican, y esto se hace gracias a Tejas. Esta fuerza vital está conectada al fuego digestivo Agni. Determina el metabolismo y es necesaria para cualquier proceso celular, así como para mantener una cierta homeostasis en el cuerpo.

También ayuda a nutrir y desarrollar los 7 tejidos (dhatus) que componen el cuerpo humano, y a asegurar su correcto funcionamiento fisiológico. A nivel psicológico, asegura la “digestión” de las emociones, ideas y pensamientos. Por último, Tejas también es

responsable de la forma en que elegimos nuestras prioridades. Por ejemplo, si sufres un ataque por la noche cuando regresas de una cena, Tejas pondrá tu digestión en espera para que toda la energía pueda ser redirigida a tus músculos para defenderte.

Tejas es **responsable del metabolismo en el cuerpo**. Si es demasiado alto, quema las ojas, como el calor que evapora el agua. Físicamente, las tejas **pueden considerarse hormonas y aminoácidos que regulan el metabolismo celular y la digestión de los alimentos**. En un nivel sutil, las tejas están relacionadas con el resplandor interior de uno. El brillo, la claridad, la valentía, la inteligencia, el coraje y la comprensión de una persona es la esencia sutil y positiva del cuerpo. Esta es la contraparte de pitta o elemento fuego.

El pensamiento negativo, el habla excesiva y los desequilibrios emocionales disminuyen las tejas. Esto, a su vez, daña el bazo, el timo, el sistema linfático y el inmunológico (todos estos órganos pertenecen al sistema inmune) Si los tejas están desequilibrados, uno debe dedicarse al pensamiento positivo, la meditación, la repetición del mantra, la postura del loto, la práctica de la conciencia, evitando los chismes y la conversación excesiva, y consumiendo jengibre, pimienta negra y ghee amargo.

EQUILIBRIO Y DESEQUILIBRIO DE TEJAS

Las 3 fuerzas vitales se influyen y equilibran entre sí. De hecho, Tejas protege y ayuda a crear Ojas, quien a su vez apoya y mantiene Prana. Por ejemplo, si Tejas es demasiado fuerte en el cuerpo, entonces la actividad de Prana se verá sobreestimulada y el fuego de Tejas (Agni) quemará Ojas. Como resultado, el sistema inmunológico se debilitará y la persona enfermará.

Por otro lado, Tejas debilitado provocará el crecimiento de tejidos o tumores malignos, lo que dificultará la circulación de Prana.

En cuanto a Ojas, será sobreproducida, sin control. Ojas es una excelente fuerza en equilibrio, pero en exceso el cuerpo no sabe cómo tratarla. Se transformará en desechos, Ama, y será tóxica para el organismo (ej: alergias). Para mantener un buen equilibrio, como siempre en el Ayurveda, será necesario adquirir buenos hábitos de vida y de alimentación de acuerdo con nuestra naturaleza dóshica.

Tejas, por ejemplo, se verá particularmente afectado por el consumo de drogas. Todos los hábitos nocivos que no se adaptan a la composición de nuestras doshas pueden agravar Tejas. Tejas equilibrado se manifestará físicamente por un brillo especial en la piel, los ojos, el cabello y un gran carisma. Las personas capaces de ver las auras pueden percibirla como un halo.

